Hamburgers



Stéphanie Bulteau

NOUVELLES VARIATIONS GOURMANDES | SOLAR

British burger au coleslaw

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

8 fines tranches de poitrine fumée

4 morceaux de poisson de 120 g chacun

250 g de chou blanc

180 g de carottes

3 cuill. à soupe de jus de citron

2 cuill. à soupe de moutarde de Dijon

6 cuill. à soupe de mayonnaise

Sel et poivre du moulin

Quand un poisson au petit goût de fumé rencontre des légumes croquants, c'est so delicious ! Optez ici pour des pavés de cabillaud, des filets de lingue ou de lieu assez larges et bien dodus.

- Épluchez et râpez les carottes, puis émincez finement le chou blanc au couteau. Plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes pour les attendrir, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Égouttez-les bien, puis épongez-les dans un linge.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une jatte, mélangez la mayonnaise, la moutarde et le jus de citron. Ajoutez les légumes et malaxez bien. Salez, poivrez et laissez reposer 30 minutes au frais.
- Pendant ce temps, salez légèrement et poivrez les pavés de poisson. Alignez les tranches de poitrine fumée côte à côte et deux par deux. Posez les pavés de poisson dessus, puis enroulez le lard tout autour. Placez ces pannequets sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes.
- Passez-les ensuite sous le gril en position haute. Comptez 5 minutes environ de chaque côté afin que le lard devienne bien croustillant.
- Séparez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Garnissez-les de coleslaw, ajoutez les pannequets de poisson et répartissez encore un peu de coleslaw dessus. Coiffez des chapeaux, tassez légèrement et servez.





Burger club au chèvre frais et au thon

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

200 g de carottes

100 g de poivron rouge

6 radis

3 citrons

1 gousse d'ail

2 cuill. à soupe de menthe hachée

2 cuill. à soupe de coriandre hachée

2 grandes feuilles de salade

250 g de fromage de chèvre frais type Petit Billy®

170 g de thon au naturel

Poivre du moulin

Plus insolite qu'un sandwich thon-crudités, ce hamburger frais, acidulé et croquant, réveillé par le fromage de chèvre est idéal pour un déjeuner léger. Essayez aussi avec de la chair de crabe.

- Dans une jatte, mélangez le chèvre avec l'ail haché, les herbes et le jus de 2 citrons.
- Pelez les carottes et taillez-les en julienne. Lavez les autres légumes puis coupez les radis en fines rondelles, le poivron en petits dés et la salade en morceaux. Émiettez le thon et pressez le jus du citron restant.
- Séparez les pains en deux, puis passez-les au grille-pain. Garnissez les fonds de salade, de carottes puis de radis. Ajoutez une bonne couche de fromage frais, puis répartissez le thon dessus. Poivrez légèrement et versez une cuillerée à soupe de jus de citron sur chacun. Ajoutez les dés de poivron et recouvrez des chapeaux généreusement tartinés de fromage restant. C'est prêt !

Hamburger à la betterave et au poulet épicé

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

350 g de blancs de poulet

200 g de betterave crue

2 gousses d'ail

1/2 orange

2 citrons verts

8 brins de persil plat

250 g de yaourt grec

2 cuill. à café de ras el hanout

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Parfaitement déculpabilisant, il conjugue légèreté et plaisir. Au menu, betterave crue et jus d'agrumes pour faire le plein de vitamines.

- Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les blancs de poulet. Salez et poivrez. Lorsqu'ils sont bien dorés, saupoudrez-les de ras el hanout de chaque côté et laissez-les cuire encore quelques minutes. Coupez-les en lamelles, puis laissez refroidir.
- Épluchez la betterave. Piquez-la sur une fourchette et râpez-la sur une grille à gros trous. Mettez-la dans une jatte. Salez, poivrez et assaisonnez avec le jus de la moitié d'orange et le jus d'un demi-citron vert. Laissez mariner 15 minutes.
- Pressez le jus des citrons verts restants et mélangez-en 4 cuillerées à soupe avec le yaourt. Ajoutez l'ail haché, salez et poivrez. Effeuillez les brins de persil.
- Ouvrez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Tartinez-les généreusement de sauce au yaourt. Garnissez les fonds de betterave légèrement égouttée, de lamelles de poulet et de feuilles de persil. Coiffez des chapeaux et servez.





Hamburger au saumon fumé

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

250 g de saumon fumé

40 g de jeunes pousses d'épinard

200 g de champignons de Paris

3 citrons

3 œufs

250 g de fromage frais à tartiner

5 cuill. à café de vinaigre balsamique

4 cuill. à café d'huile d'olive

Poivre du moulin

Chic et branché, les copines vont adorer ! Chèvre frais, bâtonnets de pomme granny-smith ou citron vert, tout lui réussit. Et pour d'autres variations gourmandes, n'oubliez pas le haddock et le flétan.

- Faites durcir les œufs. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, écalez-les, puis coupez-les en rondelles. Lavez les champignons, émincez-les, puis arrosez-les avec le jus de 2 citrons. Taillez le saumon fumé en larges lanières.
- Ouvrez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Tartinez-les de fromage et poivrez le tout.
- Pressez le dernier citron et arrosez-en les fonds des pains. Répartissez dessus la moitié des pousses d'épinard lavées, et assaisonnez d'huile d'olive et de vinaigre. Ajoutez ensuite les champignons, le saumon, les rondelles d'œufs, les épinards restants et coiffez des chapeaux.

Hamburger au steak tartare

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

250 g de bœuf haché ultrafrais

2 cuill. à soupe de basilic ciselé

4 cuill. à soupe de roquette

10 g d'échalote

2 citrons

1 jaune d'œuf

2 cuill. à soupe de crème fraîche

4 cuill. à soupe de mayonnaise

20 g de cornichons

2 cuill. à soupe de sauce soja

2 cuill. à soupe de grains de poivre vert en saumure

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

Poivre du moulin

Inattendu, ce tartare de bœuf revisité et piqué d'exotisme s'encanaille dans des petits pains ronds toastés.

• Mélangez la crème fraîche avec la mayonnaise, le jus d'un citron et le basilic. Poivrez légèrement et réservez au frais.

• Dans un mortier, écrasez les grains de poivre vert avec un pilon. Dans une jatte, mélangez cette pâte de poivre avec l'échalote hachée, les cornichons taillés en tout petits morceaux, le jus d'un citron, l'huile d'olive, le soja et 2 cuillerées à café du jus de conservation du poivre vert.

• Incorporez la viande hachée à cette marinade. Ajoutez ensuite le jaune d'œuf et malaxez bien le tout. Faites reposer 10 minutes au frais, puis façonnez le tartare en 4 steaks.

• Séparez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Tartinez les chapeaux et les fonds de sauce au basilic, puis répartissez la roquette sur les fonds. Ajoutez les steaks tartares et recouvrez avec les chapeaux.

Accompagnez les hamburgers de frites ou de quartiers de pommes de terre rôties au four. Versez la petite sauce crémeuse restante dans un bol et servez-la avec.





Hamburger du terroir à l'andouillette

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

2 andouillettes

200 g de champignons de Paris

400 g d'échalotes

60 g de beurre

10 cl de vin blanc sec

8 cuill. à café de moutarde de Dijon

1 cuill. à café d'herbes de Provence

Sel et poivre du moulin

Chaleureux et réconfortant ! Interprétez également ce hamburger aux parfums d'automne avec des cèpes ou de la moutarde à l'ancienne.

• Placez les andouillettes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Parsemez d'herbes de Provence et faites-les cuire à mi-hauteur sous le gril pendant 30 minutes environ, en les tournant de chaque côté en cours de cuisson.

• Pendant ce temps, faites revenir les échalotes émincées dans une casserole avec 40 g de beurre. Commencez quelques minutes à feu vif puis salez, poivrez et laissez-les fondre à feu doux jusqu'à ce qu'elles deviennent bien moelleuses.

• Lavez et émincez les champignons, puis faites-les revenir à la poêle dans le reste de beurre. Salez et poivrez.

• Versez le vin sur les échalotes et laissez sur feu doux 5 minutes environ pour que le vin s'évapore légèrement. Séparez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Tartinez chacun avec une cuillerée à café de moutarde. Sur les fonds, répartissez les échalotes puis les champignons.

• Retirez les andouillettes du four et chauffez-le à 180 °C (th. 6). Enlevez la peau des andouillettes, émiettez-les grossièrement et garnissez-en les pains. Recouvrez avec les chapeaux et enfournez pour 10 minutes sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium.

Proposez les hamburgers avec une frisée agrémentée de quelques lardons fumés.

Hamburger provençal

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

350 g de bœuf haché

400 g d'aubergines

2 tomates

1 gousse d'ail

3 cuill. à soupe de sauge ciselée

2 cuill. à soupe de jus de citron

120 g de ricotta

100 g d'olives vertes dénoyautées

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Imaginez un steak de bœuf à la tomate pris au piège entre des rondelles d'aubergines et une onctueuse tapenade d'olives vertes.

• Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Coupez les aubergines en fines rondelles. Badigeonnez-les d'huile d'olive sur les deux faces. Salez et poivrez, puis disposez-les sur la plaque du four. Enfournez pour 20 minutes. Veillez à les retourner en cours de cuisson.

• Pendant ce temps, rincez les olives et épongez-les dans un linge. Mixez-les avec l'ail et la sauge jusqu'à l'obtention d'une fine purée. Incorporez ensuite la ricotta et mélangez bien.

• Réservez les aubergines. À la place, enfournez les tomates coupées en rondelles et faites-les cuire 5 minutes. Retirez leur peau, mettez la chair dans une jatte et ajoutez la viande hachée. Malaxez bien le tout, poivrez puis façonnez 4 steaks assez plats.

• Baissez le four à 180 °C (th. 6). Ouvrez les pains en deux et placez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium. Tartinez-les de crème aux olives et répartissez la moitié des aubergines sur les fonds. Enfournez le temps de la cuisson des steaks.

• Huilez une poêle et faites-y revenir les steaks à feu vif. Garnissez-en les fonds des pains, arrosez-les de jus de citron, recouvrez d'aubergines puis des chapeaux. Enfournez de nouveau pour 10 minutes et servez sans attendre.

N'oubliez pas la salade verte pour les accompagner ! Et pourquoi pas une salade de tomates cerises à la roquette ?




Les 3 petits

Le hamburger des p'tits loups

Pour 4 enfants

4 pains à hamburger

250 g de bœuf haché

70 g de tomates cerises

2 grandes feuilles de salade

4 cuill. à soupe de fines herbes ciselées

160 g de Kiri®

1 noix de beurre

Sel

Délicieux, rigolo et si fondant, il a tout pour plaire aux enfants. Simple, rapide et équilibré, il a tout pour satisfaire les mamans !

- Pour le décor, coupez 2 tomates cerises en deux. Ouvrez les pains et réalisez une incision ronde au centre de chaque chapeau (de même diamètre que celui des demi-tomates). Retirez la mie sur quelques millimètres en profondeur.
- Recouvrez la grille du four de papier d'aluminium et placez-y les 8 demi-pains. Tartinez chacun avec une portion de Kiri®.
- Sur les fonds, répartissez la salade ciselée, les fines herbes, puis les tomates cerises coupées en fines rondelles. Réservez.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Façonnez la viande en 4 steaks bien plats et faites-les cuire à la poêle dans le beurre. Salez, puis garnissez-en les pains.
- Recouvrez avec les chapeaux, tassez légèrement et disposez les demi-tomates au centre dans les « petits nids » prévus à cet effet. Enfournez pour 10 minutes environ et servez.

Amsterdam cheeseburger

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger
400 g de bœuf haché
80 g de lardons fumés
70 g de carotte
2 feuilles de salade
120 g de gouda au cumin
100 g de yaourt brassé
1 cuill. à café de moutarde de Dijon
2 cuill. à café de cumin en poudre
1 cuill. à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin

Ce tendre gratiné venu du Nord nous offre ici une explosion de parfums inoubliables. Quelques rondelles d'oignon cru ne seraient pas pour lui déplaire !

• Lavez, puis ciselez la salade. Pelez la carotte, puis taillez-la en julienne. Dans un bol, mélangez la moutarde avec le yaourt. Coupez la moitié du gouda en très fines lamelles et râpez le reste avec une râpe à fromage.

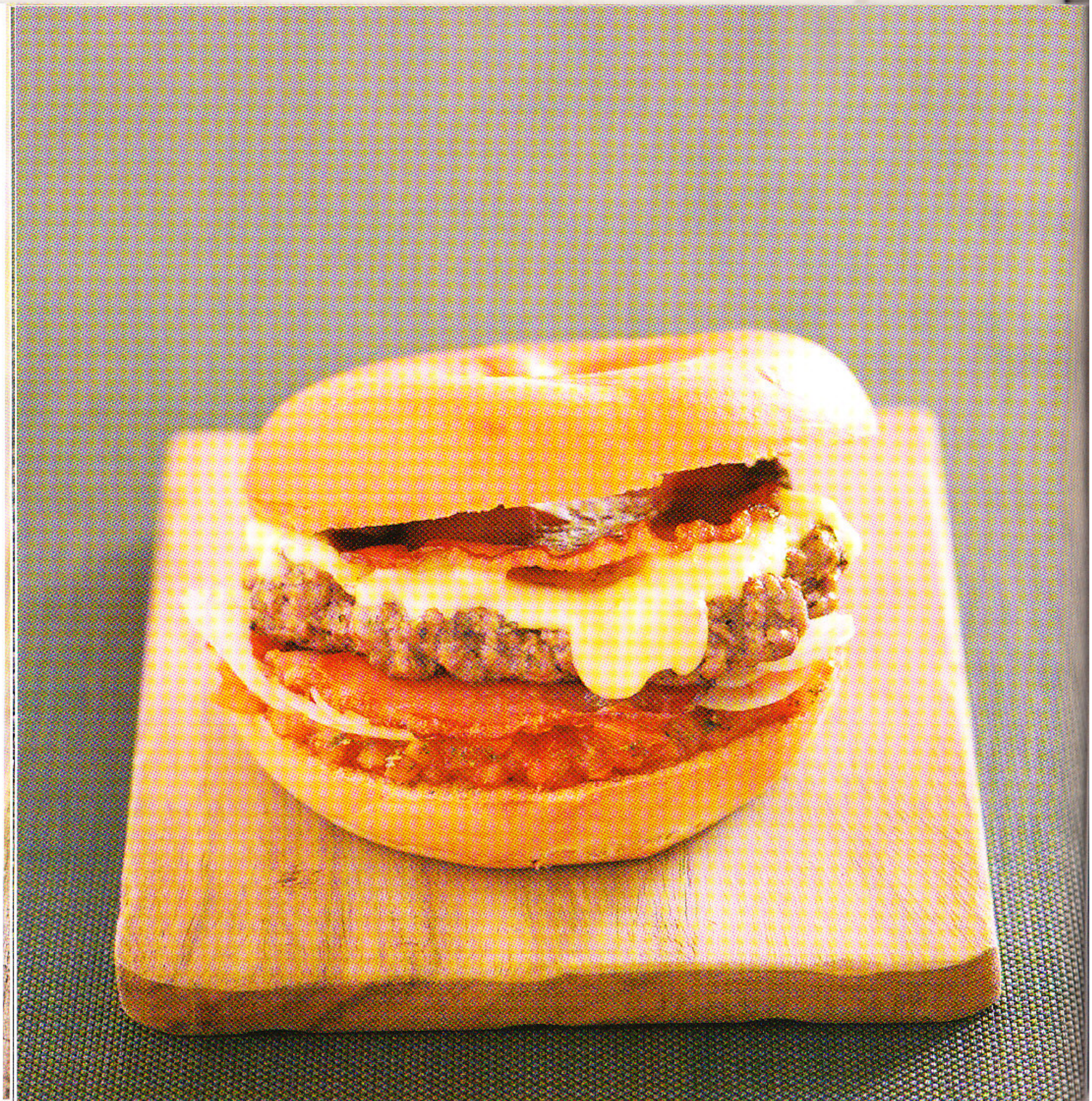
• Dans une jatte, mélangez la viande avec les lardons finement hachés au couteau, le cumin en poudre et du poivre. Façonnez 4 steaks bien plats.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les pains en deux et tartinez-les de sauce au yaourt. Disposez les fonds sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium et garnissez-les de salade, de carotte puis de la moitié des lamelles de gouda. Réservez.

• Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y bien cuire les steaks sans les saler. Disposez-les sur les pains, recouvrez de lamelles de gouda, puis coiffez des chapeaux. Parsemez ces derniers de gouda râpé et enfournez pour 10 à 15 minutes. Ils sont prêts quand le fromage a bien fondu à l'intérieur et gratiné à l'extérieur.

Servez avec une salade d'endives.





Burger savoyard

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

250 g de bœuf haché

8 tranches de bacon

900 g de tomates

4 gousses d'ail

40 g d'oignon

250 g de reblochon

2 cuill. à café d'origan

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Il est irrésistible avec sa compotée de tomates corsées et son fondant typé ! Sur la piste des fromages, pensez aussi à la raclette et au saint-nectaire.

• Faites une incision en croix sur chaque tomate, puis plongez-les quelques instants dans de l'eau bouillante. Épluchez-les, épépinez-les, puis coupez la chair en petits dés.

• Chauffez la moitié de l'huile dans une casserole et faites-y revenir les tomates. Salez, poivrez et ajoutez l'ail haché et une cuillerée à café d'origan. Laissez fondre à découvert sur feu doux jusqu'à ce que vous obteniez une compotée de tomates assez épaisse.

• Pendant ce temps, retirez la croûte du reblochon, puis taillez-le en fins bâtonnets. Chauffez l'huile restante dans une poêle et faites-y bien dorer le bacon. Façonnez 4 steaks de bœuf bien plats. Poivrez, parsemez d'une cuillerée à café d'origan, puis faites-les cuire dans la poêle à la place du bacon.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déposez les pains séparés en deux sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium et faites-les dorer quelques minutes. Émincez l'oignon.

• Tartinez chaque pain de sauce tomate. Garnissez les fonds d'oignon, puis ajoutez une tranche de bacon et les steaks. Répartissez le reblochon dessus, recouvrez d'une tranche de bacon et fermez avec les chapeaux. Enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage fonde uniformément.

Servez avec une romaine agrémentée de quelques noix ou noisettes.

Cheeseburger à l'italienne

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

400 g de veau haché

4 tranches de pancetta

1 bouquet de basilic

3 tomates

1 gousse d'ail

250 g de mozzarella

4 cuill. à café de crème fraîche

15 g de cerneaux de noix

2 cuill. à soupe de vinaigre balsamique

5 cl d'huile d'olive + 1 cuill. à soupe

Sel et poivre du moulin

Généreux et convivial, un hamburger aux couleurs de l'Italie, tout simplement ! Pour varier, remplacez la pancetta par du jambon de Parme, les noix par des pignons et le veau par du bœuf.

- Mixez finement l'ail avec l'équivalent de 8 cuillerées à soupe de basilic ciselé, les noix, 5 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre jusqu'à ce que vous obteniez un pistou homogène.
- Lavez les tomates et coupez-les en quartiers assez fins. Retaillez huit quartiers en bâtonnets et réservez-les pour le décor. Taillez la mozzarella en vingt-cinq rondelles fines. Réservez-en également une et coupez-la en quatre bandelettes.
- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Ouvrez les pains en deux. Pour le décor, réalisez trois entailles parallèles sur le dessus de chaque chapeau. Disposez les bandelettes de mozzarella dans les fentes centrales et enfoncez les bâtonnets de tomate dans les fentes latérales.
- Placez les fonds et les chapeaux sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium et tartinez-les de crème, puis de pistou. Sur les fonds, ajoutez les tomates, la moitié de la mozzarella et la pancetta. Réservez.
- Mélangez le veau avec du sel et du poivre, puis façonnez 4 steaks bien plats. Faites-les revenir à la poêle dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Arrosez de vinaigre en fin de cuisson pour déglacer la poêle. Posez les steaks sur la pancetta, ajoutez un peu de pistou, la mozzarella restante et couvrez avec les chapeaux.
- Enfournez pour 10 minutes environ. La mozzarella doit être bien fondue. Hors du four, piquez une feuille de basilic sur les chapeaux et servez les hamburgers sans attendre.

À l'italienne, accompagnez-les d'une salade verte agrémentée de quelques feuilles de roquette et d'une carotte râpée.





Cheeseburger au saumon et aux poireaux

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

550 g de pavés de saumon frais

350 g de blancs de poireau

200 g de bleu de Bresse

1 cuill. à soupe de crème fraîche

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

C'est l'histoire d'un saumon pris en sandwich entre un bleu crémeux et une fondue de poireaux. Voilà une histoire bien agréable à dévorer sans complexe !

• Lavez et émincez finement les poireaux. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse, ajoutez les poireaux et laissez-les fondre lentement sur feu doux. Salez et poivrez. S'ils ont tendance à cuire trop rapidement, ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson et laissez évaporer.

• Pendant ce temps, ouvrez les pains en deux et placez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium. Retirez la croûte du bleu de Bresse, puis tartinez le fromage sur l'intérieur des chapeaux.

• Salez et poivrez le saumon. Chauffez l'huile restante dans une poêle et faites-y cuire les pavés. Détaillez-les ensuite en grosses lamelles.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Incorporez la crème fraîche aux poireaux et mélangez bien. Répartissez cette fondue de poireaux sur les fonds des pains, ajoutez le saumon et coiffez des chapeaux. Enfournez pour 10 minutes.

Servez avec une salade de mesclun.

Country burger

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

400 g de bœuf haché

700 g de tomates

50 g d'oignon rouge

2 gousses d'ail

5 œufs

8 mini-épis de maïs en conserve

80 g de chapelure

50 g de graines de sésame

10 cl de vin rouge

8 cuill. à café de moutarde de Dijon

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Ce hamburger « à cheval » est un plaisir régressif à dévorer de toute urgence !

- Dans une casserole, mélangez les tomates taillées en petits dés avec l'ail haché, le vin, du sel et du poivre. Démarrez la cuisson sur feu vif, puis faites mijoter doucement à couvert pendant 15 minutes. Laissez ensuite la sauce réduire une dizaine de minutes à découvert.

- Pendant ce temps, préparez un bol avec un œuf battu salé et poivré, puis un autre bol avec la chapelure et les graines de sésame mélangées. Façonnez 4 steaks, de bœuf assez plats. Tartinez une cuillerée à café de moutarde sur chaque face des steaks puis plongez-les délicatement un par un dans l'œuf. Panez-les ensuite dans la chapelure. Réservez au frais.

- Rincez les épis de maïs, épongez-les, puis coupez-les en deux dans la longueur. Mixez les tomates jusqu'à ce que vous obteniez un coulis épais et homogène.

- Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Ouvrez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Disposez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium et tartinez généreusement les fonds de sauce tomate. Alignez les épis de maïs dessus et réservez.

- Faites cuire les steaks à la poêle dans 2 cuillerées à soupe d'huile. Garnissez-en les fonds des pains et ajoutez l'oignon rouge émincé. Enfournez ainsi pour 10 minutes avec les chapeaux à côté.

- Chauffez l'huile restante dans une poêle et faites-y frire les œufs jusqu'à ce que le blanc soit cuit. Salez et poivrez. Retaillez le blanc afin que les œufs aient une forme bien ronde.

- Recouvrez chaque burger d'un œuf au plat et servez-les dans des assiettes avec les chapeaux à côté. Accompagnez-les d'un petit bol de sauce tomate restante.

Pour la dégustation, coiffez les hamburgers des chapeaux et laissez couler le jaune d'œuf. Miam !





Hamburger à l'espadon grillé

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

2 belles tranches d'espadon (400 g environ)

200 g de haricots plats

70 g d'oignon

1 cuill. à soupe de jus de citron

4 cuill. à soupe d'estragon haché + quelques brins

4 jaunes d'œufs

250 g de crème fraîche

1 bonne pincée de cinq baies concassées

8 cl de vinaigre blanc

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Poisson grillé, légumes verts et sauce béarnaise allégée, c'est la recette d'un repas délicieusement équilibré ! Selon l'arrivage, savourez également ce hamburger avec un steak de requin ou de thon blanc.

• Dans une casserole, mélangez le vinaigre avec 2 cuillerées à soupe d'eau, 30 g d'oignon haché, la pincée de cinq baies et la moitié de l'estragon haché. Portez à ébullition, puis laissez réduire quelques minutes à feu doux et à découvert.

• Placez les jaunes d'œufs sur un bain-marie et chauffez-les rapidement en les fouettant. Versez-y le mélange précédent et fouettez le tout. Incorporez ensuite la crème fraîche et laissez épaissir en continuant de battre. Hors du bain-marie, ajoutez le reste d'estragon haché, salez puis réservez cette sauce.

• Coupez les haricots plats en tronçons de 5 cm, puis émincez-les dans la longueur. Faites revenir ces bâtonnets à la poêle dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Taillez les tranches d'espadon en quatre beaux morceaux. Badigeonnez-les d'huile de chaque côté et assaisonnez-les de sel et de poivre. Chauffez un gril huilé et faites-y cuire l'espadon.

• Ouvrez les pains en deux, disposez-les sur la grille du four recouverte d'aluminium et tartinez-les de sauce béarnaise. Sur les fonds, ajoutez les haricots, les steaks d'espadon, un filet de jus de citron, l'oignon haché restant, quelques feuilles d'estragon, puis coiffez des chapeaux. Enfournez pour 10 minutes et servez aussitôt.

En accompagnement, une salade de jeunes pousses serait parfaite !

Hamburger à l'agneau et au crottin de Chavignol

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

350 g d'agneau

6 fines tranches de poitrine fumée

300 g de courgettes

1 tomate

2 gousses d'ail

4 crottins de Chavignol

8 cuill. à soupe de crème fraîche

3 cuill. à café de thym

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Un hamburger dédié à tous les mordus de fromage de chèvre. Un repas complet et copieux à servir avec une bonne salade verte, bien sûr !

• Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Lavez les courgettes, taillez-les en fines rondelles, puis disposez-les dans un grand plat. Salez, poivrez, parsemez d'une cuillerée à café de thym et arrosez d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Enfournez pour 15 minutes.

• Coupez l'agneau en morceaux, puis hachez-le grossièrement au mixer (en donnant juste quelques brèves impulsions). Salez, poivrez et parfumez avec une cuillerée à café de thym. Malaxez bien et façonnez 4 steaks assez plats.

• Mélangez la crème avec l'ail haché. Taillez quatre rondelles de tomate. Grattez légèrement les crottins, puis coupez-les en deux dans l'épaisseur. Réservez quatre moitiés pour la finition. Coupez le reste en petits morceaux.

• Ouvrez les pains en deux. Disposez les fonds sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium. Réalisez une incision ronde sur le dessus des chapeaux (de même diamètre que celui des demi-crottins) et retirez la mie sur quelques millimètres en profondeur. Tartinez ensuite généreusement la crème sur l'intérieur de chaque pain (fonds et chapeaux).

• Baissez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez l'huile restante dans une poêle et faites-y griller la poitrine. À la place, faites revenir les steaks. Taillez le lard en tronçons.

• Garnissez les pains de courgette. Ajoutez les morceaux de crottin, le lard, les steaks, la tomate et recouvrez des chapeaux. Placez un demi-crottin sur chaque chapeau dans l'incision prévue à cet effet, parsemez de thym restant et enfournez pour 15 minutes environ . Quand le chèvre a bien fondu, passez les hamburgers quelques minutes sous le gril, puis servez.





Hamburger du grand large

Larguez les amarres et mettez le cap sur l'océan avec ce hamburger richement iodé !

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

2 beaux pavés de cabillaud

100 g de tarama

100 g de concombre

2 cuill. à soupe de jus de citron

1 œuf

10 g de beurre

90 g de chapelure

1 cuill. à soupe d'huile

Sel et poivre du moulin

• Coupez les pavés de cabillaud en deux afin d'obtenir quatre beaux morceaux égaux. Passez-les d'abord dans l'œuf battu salé et poivré, puis dans la chapelure en veillant à ce qu'ils soient bien panés sur tous les côtés. Réservez au réfrigérateur.

• Lavez le concombre, puis taillez-le en seize rondelles. Mélangez le tarama avec le jus de citron. Ouvrez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Disposez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium, tartinez-les de tarama et garnissez les fonds avec la moitié des rondelles de concombre. Réservez.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites bien dorer le poisson pané à la poêle dans le beurre et l'huile. Garnissez-en les pains, ajoutez le reste de concombre puis les chapeaux. Enfournez pour 5 à 10 minutes.

Servez avec une salade iceberg agrémentée de tomates cerises et de rondelles de concombre.

Hamburger végétarien

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

200 g de concombre

130 g de courgette

100 g de carotte

2 gousses d'ail

1 oignon

1 citron

2 cuill. à soupe d'aneth ciselé

1 blanc d'œuf

200 g de ricotta

400 g de pois chiches en conserve égouttés

1/2 cuill. à café de cannelle en poudre

1 cuill. à café de curry doux de Bombay

3 cuill. à soupe de vinaigre d'alcool coloré

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Craquez pour ces croquettes de pois chiches sublimées par une petite sauce au concombre qui n'est pas sans rappeler le fameux tzatziki.

• Préchauffez le four à à 180 °C (th. 6). Lavez le concombre, puis râpez-le. Mettez-le dans une passoire, parsemez de sel et laissez-le dégorger. Faites cuire les gousses d'ail en chemise au four pendant 10 minutes, puis épluchez-les et écrasez-les à la fourchette. Réservez.

• Mixez les pois chiches en purée grossière. Épluchez la carotte, lavez la courgette, et râpez-les 2.

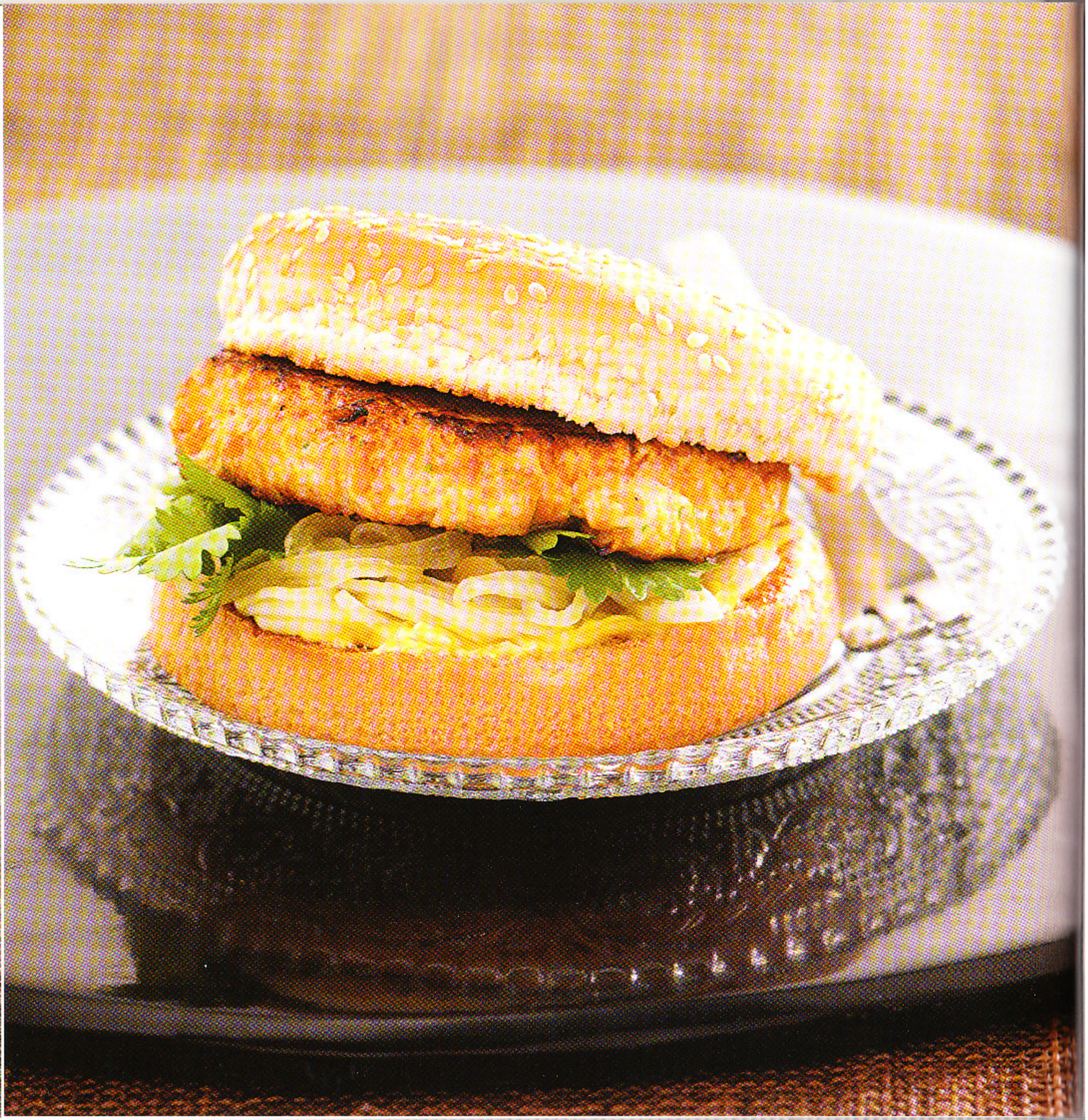
• Faites revenir l'oignon émincé dans une cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez ensuite carotte, courgette et épices. Salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes. Incorporez-les aux pois chiches, malaxez bien, puis façonnez 4 steaks. Passez-les dans le blanc d'œuf légèrement battu et réservez 15 minutes au frais.

• Pressez le concombre entre vos mains pour bien en retirer toute l'eau. Mettez-le dans une jatte avec la ricotta, le vinaigre, une cuillerée à soupe d'huile, du poivre, l'aneth et l'ail. Mélangez bien, goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin.

• Chauffez l'huile restante dans une poêle et faites-y revenir les steaks de pois chiches. Ouvrez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Tartinez généreusement chaque pain de crème de concombre. Ajoutez les steaks, arrosez-les de jus de citron, coiffez des chapeaux et servez.

Proposez-les avec une salade de tomates ou de concombre à l'aneth.





New Delhi burger

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

350 g de blancs de poulet

70 g de lardons fumés

400 g d'oignons

70 g de carotte

1/2 branche de céleri

1 gousse d'ail

2 cuill. à soupe de jus de citron

6 cuill. à soupe de coriandre ciselée

8 cuill. à soupe de crème fraîche

1+1/2 cuill. à café de curry de Madras

1/2 cuill. à café de moutarde de Dijon

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Dépaysement garanti avec ce hamburger à l'indienne ! Doublez les proportions de curry si vous utilisez du curry de Bombay, qui est beaucoup plus doux que celui de Madras.

• Faites revenir les oignons finement émincés dans 2 cuillerées à soupe d'huile. Commencez sur feu vif puis salez, poivrez et laissez fondre sur feu doux.

• Mélangez la crème avec le jus de citron et une cuillerée à café de curry.

• Mixez l'ail avec la carotte et le céleri. Ajoutez ensuite les lardons, le poulet coupé en morceaux, 2 cuillerées à soupe de coriandre, la moutarde et une demi-cuillerée à café de curry. Mixez en donnant quelques impulsions jusqu'à l'obtention d'un hachis assez menu.

• Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Façonnez le hachis en 4 steaks assez plats, puis faites-les cuire à la poêle dans l'huile restante. Inutile de saler et de poivrer.

• Ouvrez les pains en deux et placez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium. Tartinez-les généreusement de sauce au curry. Sur les fonds, répartissez la coriandre restante, puis la fondue d'oignons et les steaks. Fermez avec les chapeaux et enfournez pour 5 minutes environ .

Proposez-les avec une salade de chou rouge. Le bon accord : une sauce huile d'olive, vinaigre, moutarde et miel.

Burger des îles aux boulettes de crevettes

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

450 g de crevettes roses cuites

3 citrons verts

100 g d'endive

35 g d'échalote

4 cuill. à soupe bombées de coriandre ciselée

2 œufs

4 cuill. à soupe de crème fraîche

40 g de noix de coco râpée

1 pointe de purée de piment

Sel et poivre du moulin

Une idée super sympa pour inviter copains et copines : soirée hamburger avant un bon film ou déjeuner sur le pouce. Servez avec une salade d'endives ou de chou blanc.

- Décortiquez les crevettes, puis hachez-les grossièrement au couteau. Mettez-les dans une jatte et ajoutez les œufs légèrement battus, 30 g de noix de coco râpée, du sel et du poivre. Malaxez bien et réservez 30 minutes au frais.
- Mélangez la crème avec le jus de 2 citrons verts, le piment, du sel et du poivre. Hachez grossièrement l'endive au couteau et émincez l'échalote.
- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Façonnez 24 boulettes de crevettes entre vos doigts et disposez-les sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé. Parsemez du reste de noix de coco râpée et enfournez à mi-hauteur pour 5 à 10 minutes.
- Ouvrez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Tartinez-les de sauce au citron. Sur les fonds, répartissez l'échalote, l'endive puis la coriandre. Rajoutez un peu de sauce, puis disposez 6 boulettes sur chaque hamburger. Arrosez chacun d'une cuillerée à café de jus de citron vert, recouvrez avec les chapeaux, tassez légèrement et servez.





Burger maya

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

250 g de bœuf haché

120 g de poivron rouge

2 avocats

120 g d'oignon

80 g de maïs en grains égoutté

3 cuill. à soupe de coriandre ciselée

2 grandes feuilles de salade

1 gousse d'ail

2 œufs

8 tranches de fromage fondu spécial hamburger (cheddar)

1 cuill. à café rase de purée de piment

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Mariez un steak de bœuf moelleux avec du maïs, du poivron rouge et du fromage fondu, soulignez le tout d'un nuage de guacamole et vous obtiendrez ce hamburger typique et vif à la mexicaine !

• Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y légèrement dorer l'oignon finement émincé. Ajoutez ensuite le poivron taillé en tout petits dés. Salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes. Incorporez l'ail haché et le maïs. Gardez au chaud 5 minutes et versez le tout dans une jatte.

• Ajoutez la viande, les œufs, 2 cuillerées à soupe de coriandre, du sel et du poivre. Malaxez bien et placez 10 minutes au frais.

• Écrasez la chair des avocats à la fourchette. Ajoutez la purée de piment et le reste de coriandre. Salez, puis battez vigoureusement au fouet jusqu'à l'obtention d'une fine purée. Répartissez-la dans quatre petits bols et réservez au frais.

• Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Ouvrez les pains en deux, puis placez les fonds sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium. Garnissez-les de salade, puis d'une tranche de fromage. Réservez.

• Façonnez 4 steaks avec le hachis moelleux, chauffez l'huile restante dans la sauteuse, puis faites-les dorer sur chaque face. Posez les steaks sur le cheddar, recouvrez-les d'une autre tranche de fromage, puis des chapeaux. Enfournez pour 10 minutes environ.

Servez les hamburgers dans des petites assiettes accompagnés de la purée d'avocat. Pour les déguster, soulevez les chapeaux et garnissez-les de cette délicieuse sauce verte. Il ne reste plus qu'à mordre dedans !

Cheeseburger au camembert et au gingembre

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

350 g de bœuf haché

30 g de mâche

1 cuill. à soupe de jus de citron

2 cuill. à soupe de gingembre frais, épluché et haché

1 camembert

3 cuill. à soupe de crème fraîche

1 cuill. à café de curcuma

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Vous avez envie de sortir des sentiers battus ? Essayez donc ce métis où saveurs rustiques et parfums exotiques se mêlent si harmonieusement. Le curcuma peut être remplacé par du colombo.

- Ouvrez les pains en deux et disposez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium. Mélangez la crème, le citron et le curcuma. Salez, poivrez et tartinez-en les petits pains. Répartissez ensuite la mâche lavée sur les fonds.
- Coupez le camembert en tranches pas trop épaisses en conservant la peau. Répartissez la moitié du fromage sur la mâche et réservez.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la viande hachée avec le gingembre, malaxez bien, puis façonnez 4 steaks assez plats. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites-les cuire à point. Salez et poivrez. Garnissez-en les pains, recouvrez du camembert restant puis des chapeaux.
- Enfournez pour 10 minutes et servez aussitôt.

Accompagnez-les d'une salade de mâche avec quelques rondelles de radis.





Cheeseburger aux cacahuètes et au sirop d'érable

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

300 g d'échine de porc

50 g d'oignon

2 grandes feuilles de salade

1 tomate

200 g de munster

80 g de cacahuètes

6 cuill. à café de sirop d'érable

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Celui-là ne manque pas de caractère !
Créez aussi la surprise avec du bœuf,
du livarot, du miel et des noix de cajou.

• Coupez le porc en morceaux, puis mixez-le avec l'oignon jusqu'à ce que vous obteniez un hachis homogène mais pas trop fin. Mettez-le dans une jatte, salez, poivrez et incorporez les cacahuètes grossièrement hachées au couteau. Malaxez le tout et façonnez 4 steaks bien plats.

• Ouvrez les pains en deux et disposez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium. Retirez la croûte du munster et tartinez le fromage sur chaque petit pain.

• Ciselez la salade et coupez la tomate en rondelles. Garnissez les fonds de salade puis de tomate, et répartissez 2 cuillerées à café de sirop d'érable dessus. Arrosez ensuite l'intérieur de chaque chapeau d'une cuillerée à café de sirop d'érable.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y bien revenir les steaks. Ajoutez-les aux hamburgers et coiffez des chapeaux. Tassez légèrement et enfournez pour 10 minutes.

Servez avec une laitue assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et de quelques feuilles de coriandre.

Hamburger à la figue et au cantal

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

500 g de bœuf haché

120 g de cantal fermier

1 noix de beurre

8 cuill. à soupe de confiture de figues

1 cuill. à soupe d'herbes de Provence

Sel et poivre du moulin

Original et ultrarapide ! Tentez aussi l'expérience avec un chutney de mangues, une confiture de vin ou de fruits rouges. Pour varier, utilisez du parmesan et faites cuire la viande sur un gril.

- Râpez le cantal avec une râpe à fromage.
- Séparez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Disposez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium, puis tartinez-les de confiture de figues. Réservez.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Façonnez 4 steaks de bœuf assez plats. Poivrez et parsemez d'herbes de Provence. Faites-les revenir à la poêle dans le beurre : commencez par bien saisir la viande sur feu vif, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit cuite à point. Salez.
- Garnissez-en les fonds des pains, ajoutez le cantal râpé et recouvrez avec les chapeaux. Tassez légèrement et enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le cantal soit bien fondu.

Servez avec une batavia agrémentée de jeunes pousses d'épinard, de roquette ou de pissenlit et assaisonnez avec de l'huile d'olive et du citron.





Hamburger aigre-doux au poisson

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

600 g de filets de lieu noir

2 poivrons rouges

100 g de feuilles tendres de chou chinois

50 g d'oignon

2 gousses d'ail

4 cuill. à soupe de crème fraîche

140 g de sucre en poudre

1 cuill. à soupe de sauce soja

10 cl de vinaigre d'alcool coloré

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Envoûtant ! À l'improviste, remplacez le lieu noir par du thon au naturel en conserve, et le chou chinois par de la salade bien croquante ou des endives.

• Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites revenir les poivrons taillés en petits dés. Salez et poivrez. Retirez les éventuelles arêtes du lieu, puis coupez-le en morceaux. Lorsque les poivrons ont bien fondu, ajoutez l'ail haché et le poisson. Salez, poivrez et laissez cuire sur feu doux en émiettant le poisson.

• Pendant ce temps, faites fondre 100 g de sucre dans une casserole. Lorsque le caramel est liquide et brun clair, incorporez le soja, 6 cl de vinaigre et 4 cuillerées à soupe d'eau : le caramel va former une boule, faites-le dissoudre à feu doux sans cesser de remuer. Une fois bien fluide, portez-le 5 minutes à petite ébullition pour que le vinaigre s'évapore légèrement.

• Ouvrez les pains en deux et disposez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium. Répartissez la sauce aigre-douce sur chaque petit pain. Émincez l'oignon. Lavez le chou chinois, puis émincez-le grossièrement au couteau. Salez et poivrez la crème fraîche.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Saupoudrez le poisson du sucre restant. Mélangez bien puis, 2 minutes après, ajoutez 4 cl de vinaigre et laissez cuire quelques instants.

• Garnissez les fonds avec le chou. Ajoutez un peu de crème fraîche, puis répartissez le poisson dessus. Tassez légèrement. Nappez de crème, ajoutez l'oignon émincé et recouvrez avec les chapeaux. Enfournez pour 10 minutes.

Pour rester dans le même esprit, accompagnez-les d'une salade de chou chinois agrémentée de feuilles de menthe, ou d'une poêlée de chou chinois assaisonnée avec du soja et de l'ail.

Hamburger au confit de canard

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

2 belles cuisses de canard confites

250 g de chou vert

2 gousses d'ail

40 g d'oignon

8 portions de Vache-qui-rit®

1 cuill. à café de thym

Sel et poivre du moulin

Escale gourmande dans le Sud-Ouest pour ce hamburger aux accents chantants. Une crème fraîche bien assaisonnée se substituera sans fausse note au fromage fondu.

- Portez une casserole d'eau à ébullition. Émincez, puis lavez le chou vert. Plongez-le ensuite 3 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez.
- Chauffez une cuillerée à soupe de graisse du confit de canard dans une sauteuse et faites-y revenir le chou. Salez et poivrez. Parfumez ensuite avec l'ail haché et le thym, et gardez le tout au chaud 5 minutes.
- Retirez la graisse et la peau autour des cuisses de canard. Effilochez la chair, puis faites-la revenir quelques instants à la poêle sans ajouter de graisse.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les pains en deux et tartinez-les de Vache-qui-rit®. Garnissez les fonds d'oignon émincé, répartissez dessus le chou vert puis le confit de canard. Recouvrez avec les chapeaux, disposez les hamburgers sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium et enfournez pour 10 minutes.

Servez avec une salade feuille de chêne bien moutardée parsemée de quelques lamelles de fenouil cru.





Hamburger au porc caramélisé

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

400 g de chair à saucisse nature

60 g de carotte

60 g d'oignon rouge

1 tomate

2 grandes feuilles de salade

1 cuill. à soupe de thym

4 cuill. à soupe de miel liquide

4 cuill. à soupe de ketchup

1/2 cuill. à café de sauce soja

5 cuill. à café de moutarde de Dijon

Poivre du moulin

Surprenant ! Fondez pour son incroyable moelleux sucré-salé. Pour l'accompagner, il lui faut une salade bien croquante. Misez sur une cornette, une romaine ou une scarole.

• Dans une jatte, mélangez la viande avec le miel, le soja, 2 cuillerées à soupe de ketchup, 2 cuillerées à café de moutarde et du poivre. Malaxez bien le tout et réservez au frais.

• Lavez, puis ciselez la salade. Lavez la tomate et prélevez quatre belles rondelles. Pelez et taillez la carotte en julienne, puis émincez finement l'oignon.

• Avec la viande, façonnez 8 steaks bien plats d'un diamètre supérieur à celui des pains. Parsemez-les de thym. Chauffez une grande poêle à sec et faites-y revenir les steaks. Laissez-les bien caraméliser, puis gardez-les sur feu doux le temps de monter les hamburgers. Très mœlleux, donc fragiles, les steaks sont à manipuler délicatement !

• Ouvrez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Tartinez les fonds avec la moutarde restante et les chapeaux avec le ketchup restant. Garnissez les fonds de salade, ajoutez un steak, puis répartissez dessus carotte et tomate. Ajoutez un autre steak, l'oignon émincé et recouvrez des chapeaux. Servez aussitôt.

Hamburger XXL

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

400 g de bœuf haché

8 tranches de bacon

1 tomate

60 g d'oignon

1 grande feuille de salade

2 œufs

8 tranches de fromage fondu spécial hamburger (cheddar)

1 cuill. à café d'origan

8 cuill. à soupe de mayonnaise

8 cuill. à soupe de ketchup

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

C'est le big burger par excellence avec double cheese et double bacon pour vraiment se faire plaisir ! N'oubliez pas de l'accompagner d'une grande salade verte et d'aller faire un footing après le repas !

• Mélangez la mayonnaise, le ketchup et l'oignon grossièrement haché au couteau. Lavez, épépinez, puis coupez la tomate en petits dés. Lavez la salade et coupez-la en morceaux. Battez les œufs en omelette avec du sel et du poivre.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les pains en deux, disposez-les sur la grille du four recouverte de papier d'aluminium et tartinez-les de sauce ketchup-mayonnaise (réservez-en une partie pour la finition). Sur les fonds, répartissez la salade puis, les dés de tomate. Réservez.

• Façonnez 4 steaks de bœuf assez plats. Poivrez et parsemez d'origan. Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites-y d'abord griller le bacon. Réservez puis, à la place, faites revenir les steaks (préférez une cuisson à point, car ils finiront de cuire au four). Salez et réservez. À la place, faites cuire l'omelette et coupez-la ensuite en morceaux.

• Garnissez successivement les pains d'une tranche de bacon, d'une tranche de fromage et d'un steak. Tartinez-les d'un peu de sauce restante, puis ajoutez l'omelette, une tranche de bacon, une tranche de fromage et recouvrez avec les chapeaux. Enfournez pour 10 minutes environ et servez aussitôt.





Hanoi burger au porc et à la crevette

Pour 4 personnes

4 pains à hamburger

350 g d'échine de porc

16 crevettes roses cuites

160 g de germes de soja

70 g de carotte

2 citrons

2 gousses d'ail

6 brins de menthe

3 cuill. à soupe de crème fraîche

3 cuill. à café de sauce soja

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Bienvenue au Vietnam ! Ne résistez pas, tombez sous le charme de ce délicieux mariage de la terre et de la mer. Une salade de germes de soja l'accompagnera à merveille.

- Dans le bol du mixer, mélangez le porc coupé en morceaux avec la carotte taillée en petits dés, l'ail haché, du sel et du poivre. Donnez quelques impulsions jusqu'à ce que vous obteniez une farce grossièrement hachée. Façonnez 4 steaks assez plats et réservez au frais.
- Mélangez la crème, le soja et 6 cuillerées à soupe de jus de citron. Lavez et épongez les germes de soja et la menthe, puis effeuillez cette dernière.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Décortiquez les crevettes et coupez-les en deux dans la longueur. Alignez-les dans un plat et enfournez pour 2 à 3 minutes. Réservez.
- Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y bien revenir les steaks. En fin de cuisson, versez 3 cuillerées à soupe de jus de citron pour déglacer la poêle.
- Ouvrez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Tartinez-les de crème. Garnissez les fonds avec les germes de soja et la moitié des feuilles de menthe. Ajoutez les steaks, puis un peu de sauce. Terminez avec les crevettes, les feuilles de menthe restantes et les chapeaux. Tassez légèrement et servez aussitôt.

LES PETITS + GOURMANDS

Douceur de yaourt aux oignons

Pour 4 personnes

• Faites revenir 150 g d'oignons émincés dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils caramélisent. Salez et poivrez.

• Mélangez ensuite 280 g de yaourt grec avec une cuillerée à soupe de sauce soja, 2 cuillerées à soupe de vinaigre d'alcool coloré et du poivre, puis incorporez les oignons.

• Tartinez cette préparation sur les pains à hamburger toastés et garnissez-les d'un steak haché de bœuf, ou d'un pavé de thon rouge, grillé et parsemé de poivre mignonnette ainsi que de quelques feuilles de salade.

Croquettes de poulet pané au pain d'épice

Pour 4 personnes

• Hachez grossièrement au mixer 300 g de blancs de poulet avec 2 petites gousses d'ail. Salez et poivrez, puis façonnez 4 steaks d'un diamètre supérieur à celui des pains.

• Mixez 150 g de pain d'épice jusqu'à l'obtention d'une chapelure assez fine. Passez les steaks dans un œuf salé et poivré, battu en omelette, puis dans la poudre de pain d'épice. Veillez à bien les paner sur chaque face, puis réservez-les 1 heure au frais.

• Faites ensuite dorer les steaks à la poêle dans une noix de beurre et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Servez tout simplement ces croquettes prises au piège entre deux tranches de pain à hamburger toastées et tartinées de crème fraîche salée, poivrée et agrémentée de quelques fines herbes ciselées.

Pesto de cacahuètes

Pour 4 personnes

• Mixez finement 2 gousses d'ail avec 2 cuillerées à soupe de basilic ou de coriandre ciselé et 40 g de cacahuètes. Salez, poivrez, ajoutez une cuillerée à soupe d'huile d'olive, 3 cuillerées à soupe de crème fraîche et mélangez bien.

• Répartissez le pesto sur chaque petit pain à hamburger, garnissez-les ensuite de fines rondelles de chèvre ou de mozzarella, de quelques lamelles de tomates et arrosez le tout d'un filet de sauce soja. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 10 minutes.

Steaks de bœuf au sésame

Pour 4 personnes

- Passez d'abord 4 steaks hachés de bœuf dans 50 g de farine de sarrasin mélangée à une cuillerée à soupe de curry, puis dans un œuf battu, salé et poivré.

- Panez-les ensuite dans 100 g de graines de sésame. Réservez 15 minutes au frais, puis faites bien dorer les steaks à la poêle dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

- Tartinez les pains à hamburger toastés avec de la mayonnaise parfumée de jus de citron vert, de curry ou de piment d'Espelette.

- Garnissez-les de feuilles de menthe et de quelques carottes râpées… et voilà, vos petits pains sont prêts à accueillir ces steaks insolites à réaliser également avec des pavés de cabillaud.

Trio de poivrons marinés

Pour 4 personnes

- Placez 3 poivrons (1 rouge, 1 orange et 1 jaune) dans un plat avec 3 gousses d'ail en chemise et enfournez 45 minutes sous le gril à mi-hauteur. Retournez-les régulièrement pour que la cuisson soit bien uniforme et que la peau se retire aisément.

- Enfermez les poivrons dans un sac plastique pendant 5 minutes, puis pelez-les, ouvrez-les et retirez les graines. Taillez-les en lamelles. Faites-les mariner toute une nuit avec l'ail coupé en dés, une cuillerée à soupe de sauce soja, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 3 cuillerées à soupe de jus de citron, un filet de vinaigre balsamique, du poivre et 2 cuillerées à soupe de coriandre ciselée.

- Dégustez ces poivrons entre deux tranches de pain à hamburger toastées et garnies de fines tranches de rosbif froid, de rôti de porc froid ou de jambon cru ainsi que de quelques feuilles de roquette.

Crème de feta à l'origan

Pour 4 personnes

- Émiettez 200 g de feta et incorporez-lui 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, une cuillerée à soupe rase d'origan, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche et du poivre. Mélangez énergiquement.

- Garnissez les pains à hamburger toastés de crème de feta et ajoutez par exemple de fines tranches de gigot froid, quelques lamelles de tomates, de concombre et de poivrons rouges.

Index des recettes

34 recettes de hamburgers simples, généreuses et originales : le hamburger se réinvente ici pour notre plus grand bonheur ! Pause déj', petit plaisir du soir ou fantaisie du week-end... pour toutes les occasions, tous les goûts, toutes les envies !





6,90 € France TTC

ISBN 978-2-263-04535-6

www.solar.fr